

冬瓜のみそ煮



材料・4人分

冬瓜	750g	
豚バラ肉	200g	
油	小さじ1	
A	水	300ml
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	麦みそ	大さじ2
きゅうり(輪切り)	8枚	

作り方

- 冬瓜の皮をむき、一口大に切る。
- 冬瓜を水からゆで、ざるに上げる。
- フライパンに油を入れ、2~3cm幅に切った豚バラ肉を炒める。
- ②の冬瓜を③に入れ、少し炒めてAを加え、弱火で10分煮る。
- ④を器に入れ、きゅうりを上に飾る。

- 1人分の栄養価 熱量292kcal、タンパク質8.9g、脂質21.6g、塩分1.7g
- 考えていただいた人 やつだ 八田鈴華さん(長崎国際大4年・当時)
冬瓜をよくゆで、さらに弱火で煮ることで味を付けます。また色を足すためにきゅうりを使用しました。



平成23年度ヘルシークッキングコンテスト「おふくろの味部門」優秀賞

お便り

市民の皆さんからのお便り、市政への質問などをご紹介します。

質問 市税などの「コンビニ納付」について教えてください。

回答 本紙4月号でお知らせしたとおり、本年度から市県民税や固定資産税、国民健康保険税などの納付が全国のコンビニエンスストアでできるようになりました。今回はコンビニ納付について、皆さんから寄せられている質問にお答えします。
Q1 納付する時に手数料は掛かりますか？
A1 手数料は掛かりません。

Q2 コンビニで納付しても、納付に関する証明をすぐに取り出すことができますか？

A2 納付の確認に時間がかかる場合があります。すぐに証明が必要なときは、納付したときの領収書を市の窓口を持参してください。

Q3 コンビニ納付できないものはありますか？

- A3 ●納期限を過ぎているもの
●納付書にバーコードがないもの
●納付書に打ち出されている金額が訂正されているもの
●バーコードに傷や汚れがあり読み取れないもの など

これらは今までどおり市の窓口や金融機関で納付してください。

⑤市県民税、固定資産税、軽自動車税

⇒納税課 ☎24-1111

国民健康保険税⇒保険料課 ☎24-1111

水道料金⇒水道局営業課 ☎24-1151

広報クイズ

問題の○に当てはまる文字等をお答えください。ヒントは紙面の中にあります。

問題1

救急車で搬送した患者を傷病の程度別に見てみると、全体の約○人に1人は「軽症者」となっています。

問題2

本市では、土砂災害による人的被害を最小限にとどめることを目的として、「土砂災害○○○○マップ(避難地図)」を作成し、順次配布しています。

問題3

本市は山に囲まれ、斜面に位置する都市で海に面しており、大きな河川はありません。このため、雨が降っても数日のうちに○に流れ出てしまいます。

応募方法

「はがき」または「Eメール」に、①答え②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥広報紙へのご意見を書いて、6月22日(金)までに(消印有効)広報係へお送りください。
※応募は1人1通。全問正解者の中から抽選します。
※紙面の都合上、発表は発送をもって代えさせていただきます。

6月号当選者プレゼント

佐世保じまん(みかんカステラ)
2切れ入り1箱(840円)を5人に!



カステラに、佐世保で取れる西海みかんの果汁を加えた風味豊かな佐世保銘菓。20年以上も前から市内の複数の菓子店で販売されています。ぜひご賞味ください。

⑤観光物産振興局 ☎24-1111

5月号の答え ①キラ ②テレビ ③条例
4月号の応募状況 138通(正解124通・不正解14通)

あて先 ●はがき 〒857-8585(住所不要)
佐世保市役所秘書課広報係あて

●Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp
(携帯電話からも可)